ஃ

# ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை


துந்துபி
மாசி
மலர் 21

1983
பிப்ரவரி
இதழ் 2








வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.


वय:स्थानां प्रत्यग्रधातुत्वात् आशु व्रणा रोहन्ति । वृद्धानां स्थिरबहु मांसत्वात् शस्त्रमवचार्यमाणं सिरास्नायवादि विशेषान् न प्राप्नोति । प्राणवतां वेदनाभिधाताहारयन्त्रणादिभि: न ग्लानिरुत्पद्यते । सत्ववतां दारुणैरपि क्रियाविशेषैर्न व्यथा भवति । तस्मादेतेषां व्रणा: सुखसाधनीयतमा: ।।

வாலிபர்களுக்கு அறுவை சிகித்ஸை செய்தால் புது திசுக்கள் வளரும் பருவமானதால் புண் எளிதில் ஆறும். தசை வலிவுள்ளவர்களுக்கு ரத்தச்சேதம் அதிகம் இருக்காது. மன வலிவுள்ளவர்க்கு வலி, அறுவை, உணவுக் கட்டுப்பாடு முதலியவற்றால் களைப்பு ஏற்படாது. புலனடக்கமுள்ளவர்க்குக் கடுமையான முறையாலும் வேதனையிராது. இதெல்லாம் பொருந்தியவராயின் அறுவைப்புண் வெகு சீக்கிரம் குணமாகும்.

— ஸுச்ருதர்,


வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

## கிருஸரம் எனும் நெய்ப்புள்ள உணவு

வெகுநாட்கள் எண்ணெய்க்குளி இல்லாமலிருந்து திடீரென எண்ணெய்க்குளி எடுத்துக்கொள்வதானால் உடலை அதற்குத் தகுந்ததாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். தொடர்ந்து எண்ணெய்க்குளி செய்பவர்கூட கடுமையான நோய், விரதம், குடும்பச்சூழ்நிலை, அன்புக்குகந்தவரின் வியோகம், சோகம் முதலியவற்றால் அதனை விடநேரிடும் உள்ளும் புறமும் வரண்டு விடும் அப்போது கிருஸரம் என்ற உணவு முதலில் ஏற்கத்தக்கது. அரிசி, உளுத்தம்பருப்பு, எள்ளு இந்த மூன்றையும் 4-2-1 என்ற அளவில் சேர்க்கவும். லேசாக வறுத்துப் பெருந்தூளாக்கிக்கொள்ளவும் இதனைக் கஞ்சியாக்கி வெல்லச்சர்க்கரை சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். இதனால் உடலின் உட்புற வரட்சியும் நெய்ப்பின்மையும் குறையும். உடலை எண்ணெய்க்குளிக்கு ஏற்றதாக்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டால் உட்புறச்சூடு அதிகமாவதாகச் சிலர் கூறுவர், அவர்கள் இம்முறையைக் கையாண்டால் இந்த பாதிப்பு நேராது. சிராத்தத்திற்காக வரித்த பெரியோர்களுக்கு எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்விக்குமுன் கிருஸரம் என எள்ளும் வெல்லமும் தருவது இதன் அடையாளச் செயலே.

कृशरा: तिलतण्डुलमाषै: कृता यवागू: ।

- டல்லணர்.

---

## ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்


ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.


---

## ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்




श्री धन्वन्तरये नमः

# ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி மாசி | மலர்-21 இதழ்-2 | 1983 பிப்ரவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

दैवी स्वस्तिरस्तु नः । स्वस्तिर्मानुषेभ्यः ।

ऊर्ध्वं जिगातु भेषजम् । शंनो अस्तु द्विपदे । शं चतुष्पदे ।

ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

தைவிக வாழ்க்கைச் செழிப்பு எங்களுக்கு ஏற்படட்டும். மனித சமுகத்திற்கு நன்மை பெருகட்டும். நோய்கள் வராமலே முன்னதாகத் தடுக்கப்படட்டும். மனிதனும் கால்நடைகளும் மங்களமானவற்றைப் பெறட்டும். எல்லா நிலைகளிலும் அமைதி நிலவட்டும்.

## சுட்டெரிக்கும் சில தீய குணங்கள்

கீதையில் ஆசையை வெல்வாய் எனக் கண்ணன் உபதேசிப்பார். அதைத் தவிர்த்தால் வாழ்வின் எல்லா சிக்கல்களும் மறைந்துவிடும்.

दोषाणां यः स निर्घातो योगमूल इह जीविते ।
निर्हृत्य भूतदाहीयान क्षेमं गच्छति पण्डितः ।।

என்று வாழ்க்கைக் குறிப்பு ஒன்றைத் தருகிறார் ஆபஸ்தம்பர். சில குணங்களை வாழ்க்கையைச் சுட்டெரிக்கும் தன்மை படைத்தவையாக அவர் குறிப்பிடுகிறார். அவையாவன :-

(1) **கோபம்** - ஆசை தடைபெறுவதால் ஏற்படும் வெறி, உள்ளத்தில் திணறலும் உடலில் வியர்வையும் நடுக்கமும் திமிரும் ஏற்படுத்தும்.

(2) **ஹர்ஷம்** – விரும்பியதைப் பெற்றதால் ஏற்படும் அகங்காரத்தின் மகிழ்ச்சி. உடலில் மயிர் கூச்செரிதல், உயர்ந்த தொனியில் எக்காளத்துடன் பேச்சு. மனத்தில் அடங்காப் பரபரப்பு.

(3) **ரோஷம்** - பிறர் தாம் விரும்பியதற்கு மாருகச் செய்வதால் ஏற்படும் வெறி. படபடப்பு முணுமுணுப்பு நிலே கொள்ளாமை போன்ற உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பிற்கு இடம் தருவது.

(4) **லோபம்** – விரும்பிப் பெற்றதைத் தனக்கெனவே ஒதுக்கிக் கொண்டு, மேலும் அதனேச் சேமிக்க விழைதல். தான் தனக்கெனப் பெற்றதையே தனக்காகக் கூடப் பயன்படுத்தாத கஞ்சத்தனம்.

(5) **மோஹம்** - விருப்பம் நிறைவேறச் செய்யத்தகாததை தகுந்ததெனவும் தகுந்ததைத் தகாதெனவும் காணுதல். பகுத்தறிவின்மை.

(6) **தம்பம்** – தாம் விரும்பியதைப் பெற்றதைப் பலரறியத் தம்பட்டம் அடித்துக் கொள்ளுதல், தன்ஞல் மட்டுமே அது செய்யமுடிந்தது என்ற இறுமாப்பின் விளேவு. பிறரும் அதே செயல் முறையைக் கையாண்டு அதே பலனேப் பெற்றிருப்பதை உணர்ந்தும் தன்னிடம் தனிச் சிறப்பைக் காண்பிப்பது.

(7) **துரோகம்** - தான் பெற்றுள்ள சிறப்பைப் பிறரடைவதைக் கண்டு பொறுக்காமல் அவர்களே அதனே அடையவிடாமல் தடுப்பதற்கான ஹிம்சை வழி.

(8) **பொய்** (மிருஷோத்யம்) - உண்மை நிலே அறியமுடியாதபடி பொய்யால் மறைப்பது ஒரு பொய்க்கு மற்ருெரு பொய் முட்டுக்கொடுக்க வருகையில் தண்ணீர் பிரவாகமபோல் பொய்யை இடையருது பயன்படுத்துவது.

(9) **அதிபோகம்** - அதிக அளவில் உண்பது முதலியவை. தனக்கெனக் கிட்டியவையை வரம்பின்றி முறையின்றிப் பிறர் கண்கூச உபயோகித்தல், உணவு. உடை, வீட்டின் அமைப்பு முதலியவற்றில் எளிமையையும் தூய்மையையும் தவிர்த்து டாம்பிகத்தைப் பின்பற்றுதல்.

(10) **பரிவாதம்** - குறைகூறுதல் - பிறரிடம் உள்ள குணத்தையும் குற்றமாகக்கண்டு மனம நோகப் பேசுதல்.

(11) **அஸூயை** - தான் பெருதிருப்பதைப் பிறரும் பெறக்கூடாது என்ற மனப்பான்மை. தான் பெருதிருப்பதைப் பிறர் பெற்றிருந்தால் அவற்றை அவர் இழக்கச் செய்வதில் மகிழ்ச்சி.

(12) **காமம்** - அளவிற்கு மீறி விரும்பிப் பெற்றவற்றை அனுபவித்தல், உடல் தளர்ச்சியையும் மன இறுக்கத்தையும் கருதாதிருத்தல்.

(13) மன்யு - கோபத்தை அடக்குதல் - வெளிக்காட்டப்பெருதபடி உதட்டளவில் சிரித்து உள்ளத்தளவில் சினத்தால் பொங்கி நிற்பது. போலிநாகரிகம் காரணமாகச் சிரித்து மழுப்புதல், உள்ளக்கொதிப்பிற்குப் போக்கு காட்டாதிருத்தலால் பரபரப்பும் நிதானமிழத்தலும் மனக் குழப்பமும் நேர்வதைப் பொருட்படுத்தாதிருத்தல்

(14) ஆநாத்ர்யம் – பொறிகளை அடக்க முடியாமல் சபலம் மிகுந்து வழி தவறி நடத்தல்

(15) அயோகம் - உள்ளக் குமுறலால் எதிலும் பிடிப்பின்றி குறிக்கோளின்றி சிதறிப்போகும் மனப்பான்மை.

இவையனைத்தும் ஆசையின் பின விளைவுகளே. நோயற்ற மனமும் உடலும் பெற விரும்புபவன் இவற்றைத் தவிர்ப்பதே வாழ்வில் பிடிப்புடன் சிறப்படையும் வழி எனகிருர் ஆபஸ்தம்பர். மனக்குமுறல் உடலைப் பாதிக்கும். உடல் நோய்களை எதிர் நடவடிக்கைகளால் தவிர்க்கலாம் மனநோய்களை – நாட்பட்டு உடல் மனநோய்களாக ஆனவற்றை மூலத்தைத் தேடி அகற்றினாலன்றி தீர்க்க முடியாது. மூலம் ஆசை என்பது தானே விளங்கும். வாழ்க்கை நெறியையே சீராக அமைத்து மனோதிடம் பெற்றவரே மனநோய்களுக்கு இலக்காகாதிருப்பர். தூக்க மருந்தும் சமன மருந்தும் தாற்காலிகமானவையே. ★

தேன் உள்புண், வெளிப்புண்ணை ஆற்றிப் புண்வாயை மேடிடாமலும் பள்ளமாகாமலும் பாதுகாக்கவல்லது. இது பல மருந்துகளுக்குப் பொதுவான அனுபானமாகத் தரப்பெறுகிறது. அந்தந்த மருந்தின தன்மையை எளிதில் உடலில் பதிய வைப்பதில் சிறந்ததானதால் சிறந்த அனுபானம். தேன் புதிதானால் நல்ல பலம் தரும். உடலைப் பருக்கச்செய்யும். தேன் பழையதானால் உடலில் கொழுப்பைக் கரைத்து எடையைக் குறைக்க வல்லது. வாய்ப்புண்ணை ஆற்றவல்லது. கண்ணிற்கு மைபோலிட மனக் கலக்கத்தைத் தெளிவிக்கும். கண்ணிமை கனத்தையும் தலைகனத்தையும் குறைக்கும். தலைவலியைக் குறைக்கும்.

தேன் உடல் பருத்திருப்பவருக்கு ஏற்ற பானமாகும். ஜலத்தில் தேனைவிட்டுக் காலை வேளைகளில் சாப்பிட உடற்சூடு மிகுந்து கொழுப்பு கரைந்து வெளியாகும். சூடான வெனனீருடன் கலந்து சாப்பிட வாந்தியாகும்.

**ஆரோக்கியத்திற்கான சில தேன் பிரயோகங்கள்:** மதுமேகிக்கு (நீரில் சர்க்கரை உள்ளவனுக்கு)த் தினமும் காலையில் தேன் சேர்ப்பது நல்லது. இனியதனைத்தும் தவிர்க்கவேண்டிய நிலையிலும், தேன் இனியதாயினும் இது கெடுதல் செய்வதில்லை.

பசி அளவிற்குமீறி ஏற்படும் நிலையில், பசி தோன்றியதும் உண வேற்காவிடில் புண் ஏற்படும் என்ற பயம் உள்ள நிலையில் தேனமெழுகு முற்றிலும் அகற்றப்படாத ஆடையுடன் உள்ள தேன் அடிக்கடி சாப்பிடுவது நல்லது. இரைப்பையினுள் ஜவ்விற்குத் தேனில் கலந்த தேன் மெழுகு பூச்சாகி எரிவு புண்வலி முதலியவற்றைக் குறைக்கும்.

ரொட்டி சத்துமா முதலிய வரண்ட உணவுகளுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உடலுக்குப் புஷ்டி தரும். காட்டிலுள்ளவர் விருந்தோம்பலுக்கு இதனைப் பயன்படுத்துவர். தேனும் தினைமாவும் அவர்களுக்கு உயர்ந்த விருந்துப் பொருள். உடல் கனத்தைக் குறைக்க விடியற் காலையில் தேனும் ஜலமும் பருகுவது நல்லது. உடல் காங்கை குறையக் காய்ச்சிச் சூடு ஆறிய பாலுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடுவது உபகாரம். தேனைச் சுடவைத்தோ, சூடான பொருளுடனோ சாப்பிட வெகுட்டல் வாந்தி ஏற்படுத்துமாதலால் உடற் சூட்டிற்கு அதிகப்படாத சூட்டுடன் உள்ள பொருளுடன் சாப்பிடுவதே ஏற்றது. உடல் பருக்கத் தேனை ஆடைத் தயிருடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

இஞ்சியைச் சிறு துண்டுகளாக்கித் தேனில் ஊறப்போட்டு வெயிலிலிட்டு வைத்திருக்கலாம் நல்ல பசி தூண்டி. கடினமான உணவையும் எளிதில செரிக்கச் செய்யும். வயிற்று உப்புசம், வயிற்றில் கனம், பசி

மந்தம், அசதி, தலைசுற்றுதல், மனத்தெளிவின்மை நீங்கும். ஜலம் கலக்காமல் இடித்துப் பிழிந்த இஞ்சிச் சாற்றைத் தெளியவைத்துத் தேன சம அளவு கலந்து இளந்தீயில் பக்குவம் செய்து பானகமாகவோ, நீர்சுண்டிய பதத்தில் முரப்பாவாகவோ தயாரித்து வைத்துக்கொள்ளலாம் இவற்றில் குங்குமப்பூ, ஏலம், ஜாதிக்காய் முதலியவற்ருல் மணம் கூட்டலாம். தேனையும் இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து பீங்கான் அல்லது கண்ணுடி ஜாடியிலிட்டு துணியால் வேடுகட்டி வெயிலில் பலநாட்கள் வைத்திருக்க இஞ்சிச் சாற்றின் நீர்ப்பகுதி சுண்டித் தேனில் இஞ்சியின் அம்சம் நனகு கலந்து நிற்கும். இந்தத் தேன உணவில் ருசி கூட்ட வல்லது. ஜீரகம் சோம்பு மிளகு திப்பிலி முதலியவற்றைத் தேனில் ஊரவைத்துப் பாதுகாத்து, அவ்வப்போது ஒவ்வொனருக் மென்று சாப்பிடலாம். மிளகு உடல் வாயு வலிவைக் கண்டிக்கும். திப்பிலி சளியை அகற்றும். சோம்பு வயிற்று வாயுவை நீக்கும். ஜீரகம் செரிக்கச் செய்யும் நெல்லிக்காய் வலிவைத் தரும். *(பக்கம் 108)*

நெல்லிக்காய் பச்சையாகக் கிடைக்கும் நாட்களில் முதிர்ந்த காய்களை அடிபடாமல் மரத்திலிருந்து பறித்து இறக்கிக் கழுவி உலர்த்தி எடுத்து வெள்ளிக்கம்பி, எவர்சில்வர் கம்பி, கருவேலம்முள் அல்லது திடமான தென்னம் ஈர்க்கால் 5-6 சிறு பொத்தல்கள் இட்டு ஈரமில்லாத மண் பாண்டம், பீங்கான் அல்லது கண்ணுடி ஜாடியில் இட்டு அவை மறையும் அளவு தேனை விடவும் பாததிரவாயைத் துணியால் மூடி வெயிலில் இடவும். தேனில் நெல்லிக்காய் நனகு ஊறியதும் ஈரமில்லாத சுத்தமான ஸ்பூன்களின் உதவியால் கைபடாமல் அதிலுள்ள விதைகளை அகற்றி விடலாம் இதனை அடிக்கடி வெயிலில் வைத்து வெகுநாட்கள் பாதுகாக்கலாம் சிறந்த உடல் வலிவுதரும். உணவும் மருந்துமாகும்.

காங்கை மிக்க உடல் வாகுள்ள குழந்தைகள் உடல் மெலிந்து காணும, உடல் புஷ்டியடையாது, எப்போதும் சிடுசிடு என றிருக்கும. நல்ல பசுநெய் அலலது எருமை நெய் 50 மிலிலிடர், தேன 25 மிலிலிடர் இரண்டையும் கலந்து வைத்துக்கொண்டு $\frac{1}{4}$-$\frac{1}{2}$ ஸ்பூன அளவு தினம் 3-4 வேளை இருஉணவு வேளைகளு இடையே கொடுத்துவர உடல் புஷ்டி அடையும் வலிவுண்டாகும். காஙகை சிடுசிடுப்பு நீங்கும், 1-2 மாத சிசுக்களுக்குக்கூட அவ்வப்போது 3-4 சொட்டு நெய்யும் 1-2 சொட்டு தேனும் மத்தித்துக்கொடுக்கச் சிசு ஆரோக்கியமாக வளரும். தேனும் நெய்யும் சமஅளவில் சேர்ப்பது தவறு. நெய்யின் அளவில் தேன் பாதி இருந்தால் போதுமானது.

**தேன் கலப்படம்:** கரும்பஞ்சாற்றைக் காய்ச்சித் தேன் என விற்பதுண்டு. வெல்லப்பாகும் இதில் சேரும். Synthetic Artificial

Honey என வியாபாரத்தில் தேன் என்ற பெயரில் விற்பதுண்டு. பழக்கமுள்ள நாக்கு வித்யாசத்தைக் கண்டு பிடித்துவிடும். கரண்டியிலிட்டுக் காய்ச்சினால் தேன் ஆனால் இளகி நீர்க்கும். பாகானால் கெட்டியாகும். ஆறவைத்தால் தேன் பழைய நிலையை அடையும். வெல்லம் இறுகிக் கனப்பாகாகிவிடும்.

**தேன் சுத்தி:** தேனில் உள்ள ஆடை அழுக்கை அகற்ற - அதனை முதலில் மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி வாயகன்ற பாத்திரத்திலிட்டு அதனை ஒரு நீர் நிரப்பிய பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவும். தேன்மேல் படரும அழுக்கை அகப்பையால் அகற்றி வரலாம். மெழுகும் மற்ற அழுக்கும் இதனால் அகன்றுவிடும்.

**தேனும் விஷம்:** சூடாக இருக்கும்போது சாப்பிடக்கூடாது. ஜ்வரதாபம் மிகுந்த நிலை, கடும் வெயிலில் காய்ந்திருக்கும்போது, வெயில் நேரத்தில் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. மணத்தக்காளிக்காய் அல்லது கீரை, தக்காளி இவற்றுடன் சாப்பிடக்கூடாது அதிக அளவில் அடிக்கடி சாப்பிட்டால் செரிக்காது. வயிறு கனக்கும், மழைநீர் நேரிடையாகப் பிடித்துச் சாப்பிட அமிருதம் போனறது ஆனால் அத்துடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடக்கூடாது தனித்துத் தேனும் நெய்யும் சமஅளவில் சாப்பிடக்கூடாது, பால் பழரஸம் தயிர் முதலியவற்றுடன் கலந்துவிடும் போது தேனும் நெய்யும் சம அளவிலிருந்தாலும் பாதகமில்லை.

**தேன் சிறந்த மருத்துவத்துணை:** இதயம், சுவாசகோசம், கல்லீரல், கண், தோல், சிறுநீரகம் பற்றிய நோய்களில் மருந்துக்கு முக்கிய அனுபானமாக ஏற்க நலலது விக்கல், காஸப, சுவாசம், பேதி, வாந்தி, மூலம், ரத்தவாந்தி, ரத்தக்கடுப்பு ரத்தபேதி, குடல்புண் இவற்றில் நல்லது. புளிக்காத கடைந்தமோர், பழரசம், நெல்லிக்காய்சாறு இவற்றில் ஒன்றுடன் தினந்தோறும் தேன் சாப்பிட்டுவர ரத்தக்கொதிப்பு சமனமாவது கண்கூடு.

**தேன் மெழுகு:** தோலின்மேல் தேய்க்கத் தோல் வரட்சி அகலும். புண்ணை ஆற்றும். தேன் மெழுகை அனலில் வாட்டித் தேங்காய் எண்ணெய் சமஅளவு கலந்து இளக்கி உடலின்மேல் ஒத்தடம் கொடுக்க வலி நீங்கும். தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஆறு பங்கு எடுத்து சுடவைத்து அதில் ஒரு பங்கு தேன் மெழுகைப்போட இளகிக் களிம்புபோலாகும். இதனைக் கால் வெடிப்பிற்குத் தடவ வலி வரட்சி பிளவு குறையும். தேன் மெழுகை மிளகளவில் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி அனலில் போட்டு வரும் புகையை முகரச் சளி வெளியாகும். பீனஸம் எனும் மண்டைச்சளி (ஸைனஸ்) வேதனை அகலும். தேன் மெழுகு கலந்த பிண்டதைலம் ரத்த ஓட்டத்தடையுடன் கால்களில் வரும் வீக்கம் பிடிப்பு முதலியவற்றில் தடவ மிகச்சிறந்த தைலம்.

**உப்பு**—உணவிற்குச் சுவையூட்டுபவைகளில் உப்பு முதலில் இடம் பெறுகின்றது. நாவில் உமிழ்நீரை அதிகமாகப் பெருக்கி உணவுப் பொருளை நெகிழ்த்தி நீர்க்கச்செய்கிறது. இரைப்பையிலுள்ள அமில நீரை வலுப்படுத்தி உணவைச் செரிக்கச்செய்கிறது. கபத்தாலும் வாயு வாலும் வழியிலுள்ள தடைகளை அகற்றி உணவுப்பாதையில் உணவை நெகிழ்தலுடன் கடக்கச் செய்கிறது. உப்பில்லாமல் மற்றவை செரித்துச் சத்துப் பிரிந்து உட்சேர்வது சிரமம் அதனால் உப்பில்லாத பண்டம் குப்பையில் என்பர். உப்பு இந்தியாவில் ஐந்து வகையாகக் கிடைக் கிறது அதில் முக்கியமானவை இரண்டு, கடலுப்பு - பாறை உப்பு. கடலுப்பை, லவணம்-ஸாமுத்ரலவணம் என்பர். பாறை உப்பை இந்துப்பு-ஸைந்தவம் என்பர். கடலுப்பைவிடப் பாறை உப்பே குணத்தில் சிறந்தது. கடலுப்பில் நீர்க்கும் சக்தி அதிகம்.

**இந்துப்பு**—பஞ்சாப்பிலும் ஸிந்து (பாகிஸ்தான் விலும் இது கனிப் பொருளாக வெட்டி எடுக்கப்படுகிறது. வெண்ணிறமுள்ளதும் செந்நிறம் கலந்த வெண்ணிறமுள்ளதுமாக இருவகை உண்டு. ருசி, பசி தரவல்லது. கண்ணிற்கு நல்லது. வயிற்றில் புளிப்பை அதிகப்படுத்தாதாகையால் புளித்த ஏப்பம், எரிவுடன் உள்ள பித்தாஜீர்ணத்தில் உதவும் அருசி, அஜீர்ணம், வயிற்றுவலி, மலக்கட்டு இவற்றில் நல்லது. 3 பங்கு குளிர்ந்த ஜலத்தில் முழுவதும் கரையும்.

**கடல் உப்பு**—இது தெனிந்தியக் கடல் ஓரங்களிலும் குஜராத் கத்தியவார் பகுதிகளிலும் அதிகம் உப்பளங்களில் தயாராகிறது. இந் துப்பின் குணங்கள் கொண்டதெனினும கசப்பும் கரிப்பும் மிக்கது.

வளையலுப்பு என்ற பிடலவணம் என்பது நவச்சாரம். ஸுவர்சலே உப்பு எனும் உப்பு கந்தகமணத்துடன் காணும் கந்தக வெடியுப்பு. இதில் மற்றொரு வகை வெடியுப்பு. உவர் மண்ணிலிருந்து கிடைக்கும் ஔத்பித லவணம், பஞ்சாபிலுள்ள ஸாமபர் ஏரியிலிருந்து கிடைக்கும் ஸாமபர் உப்பு இவை அதிகம் வெடிப்புள்ள மணமுள்ளவையானதால் பெரும்பா லானவரால் உணவுப் பொருளாகக் கொள்ளப்படுவதில்லை. அதிக அளவில் கடலுப்பும் மருத்துவநோக்கில் இந்துப்பும் மட்டுமே இனறு உணவாகக் கொள்ளப்படுகின்றன.

வீக்கம் வலி உள்ள இடங்களில் உப்பை வறுத்து ஒத்தடம் கொடுப்ப துண்டு உப்பு கரைசத வென்னீரால் ஒத்தடம் கொடுப்பதுமுண்டு. தொண்டை வலி - வீக்கத்தில் உப்புநீரை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிப்ப துணடு. வாயு விரைப்பு இருந்தால் உப்பு வென்னீரில் குளிப்பது இதம்.

**க்ஷாரங்கள் - யவக்ஷாரம்**—யவையின் தாள்களைச் சுட்டெரித்த சாம்பலிலிருந்து எடுத்த உப்பு யவக்ஷாரம். பொடாஷியம் க்ளோரைடு

பொடாஷியம் ஸல்ஃபேட், பொடாஷியம் பைகார்பொனேட், பொடாஷியம் கார்பொனேட் ஆகிய பொடாஷியம் உப்புகளின் கலவையான ஆல்கலி இது. கீல்வாயு, அம்லபித்தம் எனும் ஹைபர் ஆஸிடிடி. வயிற்றுவலி, மூலம். கிராணி, வயிற்று உப்புசம், சிறுநீர் சுருக்கு. கல்லடைப்பு முதலியவற்றில் கஞ்சியில் போட்டுச் சாப்பிடச் சொல்வர். சிறுநீரை அதிக அளவில் பெருக்கும். மிகக்குறைந்த அளவில் சிலநாட்களுக்கு மட்டுமே உபயோகிக்க ஏற்றது.

**ஸர்ஜக்ஷாரம் - சோடா உப்பு** – சிறு காஞ்சுரி என்ற செடியைச் சுட்டெரித்து எடுத்த உப்பு இது. இன்று செயற்கையாகப் பெருமளவில் தயாரிக்கப்பெறுகிறது. யவக்ஷாரத்தைப்போல் இது பயன்படும். ஆனால் இது ஸோடியம் பிரிவைச் சேர்ந்தது.

**ஜலவர்க்கம்**— உணவாகுபவையும் பானமாகுபவையும் வானிலிருந்து மழையாகப் பொழியும் நீர்மூலமாகவே உடலில் சேரும் தகுதியைப் பெறுகின்றன. உடலின் பெரும்பகுதி நீராகும். தூயதும் எல்லோருக்கும் பயன்படுவதுமானதொன்றைத் தைவமாகவும் தாயாகவும் கருதுவது இந்திய மரபு பசுவைத் தெய்வம் என்றும் கோமாதா என்றும் பேணுவதைப்போல் காவிரிபோன்ற ஜீவநதியை காவிரித்தாய் எனவும் காவிரி அம்மன் எனவும் வணங்குவர். நதியைத் தாய் எனக் கருதுவதன் அடிப்படையில் ஆற்றுப்பெருக்கால் வளம்பெறும் தேசத்தை நதீமாத்ருகம் எனவும் கூறுவர். வானம் பார்த்த சீமையை தேவமாத்ருகம் என்பர். தூய்மையும் அமைதியும் இனிமையும் நிறைந்த நீரைக்கண்டதும் உள்ளத்தில் ஏற்படும் அமைதியும் ஆனந்தமும் பக்தியும் பரிவும் காரணமாக நீர்த்தேக்கங்களையும் நதிகளையும் புனிதஸ்தலமாகக் கொள்வர். வேதம் நீரை அம்ருதம் எனவே அழைக்கும். ஜீவனம் (வாழவைப்பது) என்றே அதற்கு மற்றொரு பெயரும் உண்டு. தண்ணீரை பேஷஜம் (உடலை வருடி இதம் தந்து வேதனையைக் குறைக்கவல்லது) என்றும் வேதம் கூறும்

ஆன்றோர் திருத்தலங்கள் எனக் கருதும் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒரு புண்யதீர்த்தம் இருக்கும். நீர்த்தேக்கங்களில் மேற்பகுதி விஷபாகம் என்றும், நடுப்பகுதி பூதபாகம் என்றும். அடித்தளத்திலுள்ள பகுதி அமுதபாகம் என்றும் பாகுபடுத்துவர். நீர்ப்பரப்பாகக் காணும் மேற்பகுதியில் நீரில் கரைந்த விஷச்சத்துக்கள் அதிகம் காணும. நடுவில் உள்ளது உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் பூதபாகம். நீர்த்தேக்கத்தின அடிப்பகுதியிலுள்ள நீரே அமுத பாகமானதால் மிகக் தூயதாகும் புண்ய தீர்த்தங்களிலுள்ள நீரில் விஷக்கலப்பு இல்லாமல் அமுதபாகமே பெரிதும் காணப்படும் என்று ராமலிங்க அடிகளார் முதலிய பெரியோர்கள் கூறுவர். இப்படி அமுதபாகம் எப்போதும் ஒரே சீராக அதிகமாக

இருப்பதற்குக் காரணம் இவை அமைந்தத் தலவிசேஷமும் அவற்றை ஏற்படுத்திய மஹான்களின் அருள் நோக்கும்தான். இன்றும் சில புண்ய தீர்த்தங்கள் தூய்மை நிரம்பிக் காண்கின்றன. பலவற்றை மக்களும் அரசாங்கமும் சமுதாயமும் தனித்தும் சேர்ந்தும் அசுத்தக்கலப்பின் ஒரே இடமாக அவைகளை மாற்றிவிட்டதால் சீர்கெட்டுவிட்டன மக்கள் நீரையும் நீர்த்தேகத்தையும் ஆற்றையும் தெய்வமெனத் தாயெனப் போற்றி வாழ்ந்த பண்பு இன்று உலகாயதவாதத்தால் மறைந்து ஆரோக் கியத்திற்குப் பாதகமாக விளைந்துவிட்டது.

நீரைப்பருக ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலத்தை மொண்டு எடுத்துச் சிறிது வைத்திருந்து மேற்பகுதியில் சிறிது நீரைச் சாய்த்தகற்றிப் பின்னரே நீர்ப்பருகுவதை இன்று மிக வயதான கிராமத்தினரிடையே காணலாம். அதற்குக் காரணம் ஜலத்தின மேற்பகுதியிலுள்ள விஷப்பகுதியை அகற்றும் பழக்கம் தொன்றுதொட்டு வருவதில அவர்களும் ஊறியிருப் பதே. புண்ணிய தீர்த்தங்களைப்போல் ஜீவநதிகளான காவிரி கங்கை யமுனை முதலிய ஆறுகளும் தூயநீர கொண்டவையே எனினும் சூழ் நிலையில் விஷக்கலப்பு ஏற்படும வாய்ப்பு இன்று அதிகம் ஆதலால் இந்த புண்ணிய தீர்த்த ஜலமும புனிதம் தூய்மை கெட்டிருக்குமென்ற ஐயமிருந் தால் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தூய நீர் - தெளிந்த சுத்தமான ஜலம் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றி யமையாதது. கலங்கிய ஜலத்தில் ஸ்நானமும் அதைக் குடிப்பதும் உடல் கனத்து நீர் கோர்த்துக்கொண்டு நோய்வாய்ப் படுத்தக் காரணமா கின்றன. இயற்கையாகத் தெளிந்த சுத்தமான நீர் மழை ஜலமே. ஜலம் மழையாகப் பூமியை அடையு முன்னரே அதை ஏந்தி நல்ல சுத்த மான கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் ஜாடிகளில் நிரப்பிவைத்துக்கொள்ள லாம். இதற்கு ஹம்ஸோதகம் - கங்காஜலம் என்று பெயர். கங்கை நதியின் ஜலமும் மழை ஜலமும் எத்தனை நாள் வைத்திருந்தாலும் கெடாது. மழை ஜலத்தை நோய்வாய்பட்டிருக்கும்போது, முக்கியமாக கடும் ஜ்வரம, உடல் எரிச்சல், நீர்சுருக்கு உஷ்ணவாயு, மயக்கம், ரத்தகொதிப்பு முதலிய நோய்களில் பருகுவது நல்லது.

நல்ல மழை நாட்களில், வெட்டவெளியில். சிலந்தி கூடு கட்டாத பகுதிகளில் மழை ஆரம்பித்து 5-10 நிமிஷங்களுக்குப்பின் வாயகன்ற பீங் கான் அல்லது ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில். தூய வெள்ளைத் துணிபோட்டு மூடி மழை பெய்யுமிடத்தில் வைத்திருந்து ஜலத்தைச் சேகரிக்க வேண்டும். இந்த ஜலத்தில வெந்த அன்னம், இதில் ஊறிய அன்னம் கொசகொசக் காது. வேறு எந்த மாறுதலையும அடையாது.

பூசநக்ஷத்திரத்தில் இதைச் சேகரிப்பது சிறந்தது. இந்த நக்ஷத்திரம் ஜலத்தைத் தெளிய வைத்து அமிர்தமயமாக்கும் என்பர். ஔஷதம்

ஜாஹ்நவீதோயம் என்று இதையே மருந்தாகக்கொண்டு நோய் நீங்கி சுகம் பெற்றவர் பலர்.

இவ்வளவு தூய்மையான மழை ஜலமும் பூமியை அடைந்த பின்னர் மண்ணின் தன்மைக்கேற்ப நிறத்திலும் கனத்திலும் சுவையிலும் மாறு கிறது. நல்ல மணற்பாங்கான பூமியில் அதிகமாறுபாடு அடைவதில்லே. களிமண் - செம்மண் பாங்கான பூமிகளில் கலங்கி நிற்கும். தானே தெளிய சில நாட்களாகும். பூமிப்பரப்பில் காய்ந்த நிலேயில் செயலாற்றத் தகுதியற்றுள்ள நோய்க் கிருமிகள் அழுக்குகள் மழை ஜலத்தில் கரைந்து ஆறுகளில் கலந்து ஆங்காங்கு நீர் தேக்கங்களில் சேர்கிறது.

வானத்தின் தென் மண்டலத்தில் அகத்திய நட்சத்திரம் புரட்டாசி நடுப்பகுதியில் தோன்றி வைகாசி நடுப்பகுதிவரை காணும். மழை பொழிந்து ஓய்ந்ததும், நீர்தேக்கங்களில் சேர்ந்துள்ள நீர் இந்த நக்ஷத் திரத்தின் உதயத்திற்குப்பின் இதன் ஒளியில் தானே தெளிகிறது கடலின் நீர்மட்டம் உயராமல் நீர்வற்றி ஒரே நிலேயிலிருப்பது இந்த நக்ஷத்திரத்தின் சக்தியால் என்கிறுர் வராஹமிஹிரர்.

உதயே முநேரகஸ்த்ய நாம்ந :
குஸமாயோக மலப்ரதூஷிதானி
ஹ்ருதயாநி ஸதாமிவ ஸ்வபாவாத்
புநரம்பூனி பவந்தி நிர்மலானி.

என்று ஜலம் தெளிவது அகஸ்திய நக்ஷத்திரத்தால் தான் எனவராஹஸம் ஹிதை கூறுகிறது. மழை காலத்திற்குப்பின் வானம் வெளிவாங்கித் தெளிந்து நிற்கும். ஐப்பசி கார்த்திகை மாதங்களில் பகலில் சூரியனின் கிரணங்கள ஜலத்தைச் சூடாக்கித் தெளியவைக்கும. இரவில் சந்திரனின் கிரணங்கள் அதைச் சில்லிடச் செய்து தெளியவைக்கும். அகஸ்திய நக்ஷத்திரத்தின் ஒளி அதை விஷமற்றதாக்கும. ஆகவே இக்காலத்தில விடியற்காலேயில் நீர்த்தேககங்களிலிருாது தெளிந்த நீரை சேகரித்துத் தினசரி உபயோகிக்குமபடி கூறுகிறுர் வாக்படர்.

தப்தம் தப்தாம்சுகிரணை: சீதம் சீதாம்சுரச்மிபி:
ஸமந்தாதப்யஹோராத்ரம் அகஸ்த்யோதய நிர்விஷம்
சுசி ஹம்ஸோதகம் நாம நிர்மலம் மலஜித்ஜலம்
நாபிஷ்யந்தி நவாருக்ஷம் பானுதிஷ்வம்ருதோபமம்

செயற்கையாகத் தெளியவைத்த ஜலத்தைவிட இயற்கை கால பலத் தால் நன்கு தெளியவைத்து அமருதமாக்கி நமக்கு ஜலத்தைத் தருகிறது.

ஐப்பசியிலும் கார்த்திகையிலும் ஆகாயம் நிர்மலமாயிருக்கும். சூரிய சந்திர கிரணங்களும் தடையின்றி பூர்ண சக்தியுடன நமமேல் படும். சரத் காலச் சந்திரன் என இக்காலத்தில் நிலவைக் கொண்டாடுவர். சூரியனும் சந்திரனும் நக்ஷத்திரமும் தம அமிருத ஒளிகளால் ஜலத்தைச் சுத்தமாக்குகின்றனர். அகஸ்திய நக்ஷத்திரம உதயமாவது சூரியன ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்தில் ஸஞ்சரிக்கும்போது. அஸ்தமனமாவது ரோஹிணி நக்ஷத்திரத்தில் ஸஞ்சாரத்தின்போது.

வேறு வகையிலும் வானிலிருந்து நீரைப் பெறுகிறோம்.

**காரம்** — ஆலங்கட்டி நீர் அல்லது கல்மாரி. ஸூர்ய வெப்பத்தினால் மேற்கிளம்பும் நீராவி, அங்கேயே அதிக குளிர்ச்சியினால் பனிக்கட்டியாக உறைந்துவிடுகிறது மறுபடியும் ஸூர்ய வெப்பத்தால் பாதி இளகி ஆலங்கட்டி மழையாகப் பொழிகின்றது. இது கோடை காலத்தில் நிகழக்கூடியது. அதிகக் கடுமையாக வெய்யில் உள்ள பிரதேசங்களில் அதிகமாய் ஏற்படுகிறது மழை பெய்யும்பொழுதே இப்டனிக் கல்துண்டுகளைச் சேகரம் செய்து, சுத்தமான பாத்திரத்தில் வைத்தால் இளகி நீராகிவிடும். வடிக்கட்டி சுத்தமான கண்ணாடிக்குப்பிகளில் காப்பாற்றி, உபயோகிக்கலாம். இதுவும் குணம் நிறைந்தது. சொல்லுகிறார் பதார்த்தகுண சிந்தாமணிக்காரர் :—

" வெண்மாசி மேஹமுடன் வீறும் பெரும்பாடு
கண்மாசி காந்தல் கடிதகற்றும் - தண்மீறும்
விக்கல் சுவாஸமுடன் மெய்மயக்க மும்போக்கும்
கக்குமாலங்கட்டி காண் "

ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படும் வெட்டை. வெள்ளை பெரும்பாடு மாதவிடாய், ரத்த பெரும்பாடு நோய்களில் உள்ளுக்கு தனியாகவும், மருந்துக்கு அனுபானமாகவும் கொடுத்தால் சீக்கிரம் வியாதி சமனமாகும். பொதுவாக உடல் வெப்பம் தணிந்து குளிர்ச்சி அடையும். விக்கல் உடனே நிற்கும். களைப்பு, சோர்வு, மயக்கம், சிரம சுவாஸம் நீங்கும். கண்ணிறப்படியும் பீளை போகும், கண்ணெரிச்சலும் போகும்.

**தௌஷாரம் - பனிநீர்** — பனி காலத்தில் பகலில் எழும்பும் நீராவி, ராத்திரியில் குளிர்ந்து விடியற்காலையில் நீர்த்துளிகளாக மாறி பூமியில் விழும். மார்கழி, தை மாதங்களில் புற்களின மேல், வாழையிலைகளில் நிரம்ப பார்க்கலாம். பனிநீர் தேவையானால், வெள்ளை மெல்லிய துணியை புல்தரையின்மீது ராத்திரி விரித்துவைத்து, காலையில் சூர்யோதயத்திற்கு முன்பு எடுத்துப் பிழிந்து எடுக்கலாம். ஆனால் அதிகம் சேகரிக்க இயலாது. ஆனால் இந்தப் பனிநீருக்கு வியாதிகளைப் போக்கப் பிரத்யேக குணம் இருக்கிறது கவனிக்கத்தக்கது.

**உணவும் பானமும்**

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.